



چگونه خواص ضدسرطانی سبزیجات را حفظ کنیم؟

متخصصان تغذیه و سلامت در یک مطالعه جدید تاکید کردند شیوه پخت کلم بروکلی و سبزیجات مشابه آن در حفظ خواص ضدسرطانی آنها تاثیر قابل توجهی دارد.

متخصصان تغذیه و سلامت در یک مطالعه جدید تاکید کردند شیوه پخت کلم بروکلی و سبزیجات مشابه آن در حفظ خواص ضدسرطانی آنها تاثیر قابل توجهی دارد.

به گزارش ایسنا، کلم بروکلی و دیگر سبزیجات از خانواده کلمها منبع غنی از مادهای موسوم به «سولفورافان» هستند که خواص ضدسرطانی بالایی دارد.

به گفته متخصصان برای تشکیل سولفورافان در کلم بروکلی وجود آنزیم «میروزیناز» ضروری است و در صورتی که این آنزیم آسیب ببیند، سولفورافان در کلم بروکلی تولید نمی‌شود.

«الیزابت جفری» از دانشگاه ایلی‌نوی در آمریکا می‌گوید: در این بررسی میان سه روش پخت کلم بروکلی به صورت بخارپز، آب‌پز و آماده کردن آن در مایکروفر مقایسه‌ای انجام گرفت و مشخص شد که بخارپز کردن بروکلی به مدت پنج دقیقه بهترین شیوه برای حفظ آنزیم میروزیناز است. همچنین آب‌پز کردن بروکلی یا آماده کردن آن در مایکروفر برای یک دقیقه یا کمتر، مقادیر بیشتری از این آنزیم را از بین می‌برد.

الیزابت جفری همچنین اظهار داشت: در صورتی که کلم بروکلی به طور کاملا پخته مصرف شود می‌توان با افزودن مواد خوراکی خام حاوی آنزیم میروزیناز، سولفورافان را در بدن تولید کرد.

به گزارش ایسنا به نقل از هلث‌دی‌نیوز، این کارشناسان تاکید کردند که خردل، ترب و کلم حاوی آنزیم میروزیناز هستند و این آنزیم می‌تواند در تشکیل سولفورافان در بدن موثر باشد.